



L'obsession de la santé

par SERGE MONGEAU

La chronique de Serge Mongeau vous est gracieusement offerte par les Éditions Écosociété et est tirée du livre du même nom.

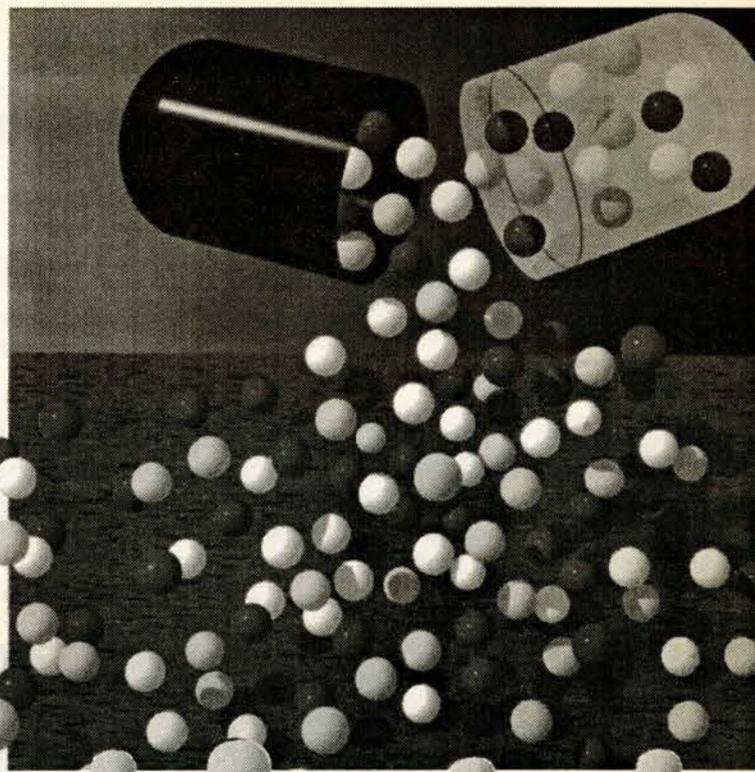
Au hasard des circonstances et parmi les détours de la vie, des périodes de déséquilibre sont prévisibles; la vie est une longue suite de situations nouvelles, de défis et de difficultés, et c'est ce qui fait son intérêt. Certaines personnes craignent tellement les déséquilibres possibles, elles ont si peur qu'à la suite d'une perturbation quelconque, elles ne parviendront pas à retrouver leur équilibre, qu'elles en viennent à fuir tout ce qui pourrait les perturber et affecter leur santé. Mais comme l'écrit Norbert Bensaïd, "tout comme l'avarice évoque plus la pauvreté que la richesse, un souci trop marqué de la santé évoque plus la maladie et la mort que le bonheur et l'épa-

nouissement. C'est qu'au lieu de prendre la fortune et la santé pour ce qu'elles sont, un moyen de jouir du reste, on ne jouit plus de rien. L'obsession de la santé n'évoque pas seulement la maladie: elle en est une." (Le Nouvel Observateur, 17 janvier 1977). Il y a des gens qui s'empêchent de vivre pour éviter la maladie, qui perdent leur vie à essayer de ne pas être malades. Vivre en santé, c'est d'abord vivre au sens complet du terme. C'est se réaliser le plus entièrement possible.

L'obsession de la santé détruit la vie; elle risque même de la tuer. Ce sont les gens les plus actifs, les plus engagés et les plus motivés qui finalement atteignent un âge avancé. Je trouve remarquables les résultats de cette étude faite au Nebraska chez des personnes âgées à qui on a donné des leçons de peinture à l'huile pendant 18 semaines; 11 ans plus tard, 67% des ces personnes vivaient encore en comparaison de 38% dans un groupe contrôle; qui plus est, la

totalité des survivants du groupe faisant de la peinture continuaient à être alertes et actifs, alors que seulement 62% des survivants du groupe contrôle étaient considérés comme mentalement alertes et que 38% étaient cloués au lit. (Étude rapportée par Kerry Pechter, "Creating a Better You", Prevention, septembre 1980).

Peut-être aurions-nous intérêt à faire une place plus importante, dans nos vies, à la qualité plutôt qu'à la quantité; on a tendance à établir une équivalence entre santé et longévité, comme si c'était la quantité d'années qu'on vit qui importait. Nombre d'interventions médicales prolongent la vie des gens; mais en même temps, il faut constater qu'en moyenne, à mesure que les gens vivent plus longtemps, ils sont affligés de périodes d'invalidité plus longues. On prolonge souvent la mort et non la vie; y gagne-t-on vraiment?♦



Health obsessions

This chronicle by Serge Mongeau is graciously offered by Éditions Écosociété and is taken from the book by the same title.

by SERGE MONGEAU

In the run of circumstance and through the inexorable detours of life, periods of imbalance are inevitable. Life is, after all, a long series of new situations, challenges, problems; that's what makes it interesting. Some people fear those imbalances, and work themselves into such a state that they cannot easily regain equilibrium, so that their health is affected — just as they fear. As Norbert Bensaïd put it, "just as avarice evokes poverty rather than wealth, so exaggerated concern for health evokes sickness and death rather than life and well-being. Instead of taking luck and health for what they are, a means to enjoyment, one enjoys nothing. An obsession with health not only creates sickness, it IS one.." There are those who prevent themselves from living to avoid illness, who give up their lives in order not to get sick. Being healthy means living in the fullest sense, in order to fulfil oneself.

An obsession with health can destroy life; it can even kill. People who are actively engaged and motivated are the ones likeliest to reach old age. A remarkable study was done in Nebraska among seniors who were given an eighteen-week course in oil painting. Eleven years later, 67% were still alive, in contrast to 38% of the control group. What's more, everyone in the painting group continued to be alert and active, while only 62% of the control group were considered mentally alert and 38% were confined to bed.

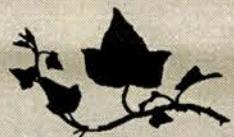
Perhaps it is in our interests to consider quality in our lives over quantity. One has a tendency to equate longevity with health, as though the number of years one lived was important. Medical interventions can prolong life these days; however most long-lived people suffer spells of disability. Often medicine prolongs death and not life, and what do we really gain by that?♦

Patricia Garcia Ancona 

TRAITEMENT DE LA PEAU
IONISATION • HYDROTHÉRAPIE
ACNÉ • VERGETURES • ANTI-RIDES
ÉPILATION À LA CIRE

DÉMONSTRATION GRATUITE DE PRODUITS
À BASE NATURELLE POUR SOINS DE LA PEAU

4420 COLONIALE SUITE 5 • SUR RENDEZ-VOUS ☎ 281-8357



L'Académie de Phytothérapie
du Québec Inc.

**COURS
DE
PHYTOTHÉRAPIE**
SESSION D'AUTOMNE

Soirée d'information le 7 septembre à 19 h30
4255 Jean Brillant C.D.N.

Informations: Ginette Beauregard ☎ 733-5644

Santé Capillaire

PROGRAMME DE SOINS CAPILLAIRES NATURELS

Micheline Grimard

Infirmière Naturothérapeute

30 années expérience santé dont
5 années expérience capillaire

Mtl.: ☎ 289-9762 Rive-Sud: 446-6100

FERNAND ROSS
Psychothérapeute

Membre de la corporation C.P.M.D.Q.

Consultation privée • Thérapie de groupe

Alcoolisme • Toxicomanie
Dépendance affective • Dépression
Victime de viol • Inceste

Comment vivre un deuil
Peine d'amour • Séparation • Divorce • Décès
☎ 661-0903

le petit marché du carré

Organic fruits & vegetables
Fruits et légumes biologiques
Jus frais / Fresh juices
Herbe de blé / Wheatgrass

Comptoir lunch counter
8h à/ to 24h ☎ 284-1706
223, Prince-Arthur Est



Pauline Lafrenière
Infirmière soins des pieds

- Coupe des ongles
- Soins des ongles incarnés
- Cors et durillons
- Calosités, crevasses
- Pieds diabétiques
- Massage
- Enseignement, prévention

514-284-3871 Membre: O, i, iQ, / A i i 5 PQ